

ARBEJD "HJERNE" SMARTERE I DIN VIRKSOMHED

Ikke hårdere!

- Brug din tid
og energi
de rigtige
steder



Ved Business Fokus Mentor

Line Larsen

(Cand.mag. i Psykologi og Udviklingsprocesser).

Du træner hele tiden din hjerne

Du træner hele tiden din hjerne også selvom du ikke er bevidst om det.

Hvis du fx. udskyder en beslutning eller opgave til sidste øjeblik, så øger du sandsynligheden for, at du vil gøre det samme næste gang du er i en ligende situation. Eller hvis du fx. laver overspringshandlinger, når du har en ny eller svær opgave, så træner du din hjerne i at lave overspringshandlinger i ligende situationer i fremtiden.

Kort sagt, - du træner du din hjerne i at gøre mere af dét, du allerede gør.

Hjernen er plastisk og modelerbar. Det vil sige, at den hele tiden ændrer sig og at du bevidst kan ændre din hjerne, men det kræver bevidsthed og træning at ændre hjernen.

Du kan forestille dig, at der er små stier i hjernen, og hver gang du foretager samme handling bliver stien tydeligere og tydeligere. Det vil sige, at hvis du fx. gerne vil blive god til at løse dine opgaver i god tid eller blive bedre til at tænke større og komme ud over rampen med din virksomhed, så kræver det træning.

Jeg ser igen og igen, hvor stor en forskel det gør for selvstændige og virksomhedsejere at træne deres hjerne.

Til daglig hjælper jeg selvstændige med at "arbejde smartere i stedet for hårdere" i deres virksomhed. Det gør jeg blandt andet ved at hjælpe den enkelte med at fokusere på det vigtigste og ligge en strategi. En strategi til at skabe den virksomhed og det liv de ønsker (så de fx. kan arbejde mindre uden at gå ned i indtjening (snarere tværtimod)). Det er

meget individuelt, hvad det vigtigste er og det er meget individuelt, hvilke værdier den enkelte har og derfor skræddersyer jeg forløb til hver enkelt. Det er ikke muligt at lave en strategi, der passer til alle - ganske enkelt (i hvert fald ikke hvis strategien skal virke og skabe resultater).

Men, når det kommer til at "arbejde "hjerne" smartere i stedet for hårdere", så er der nogle helt konkrete generelle ting, du kan gøre - og dem kommer jeg mere ind på lige om lidt.

Først vil jeg sige, at den største stopklods jeg ser hos selvstændige, der ønsker at tage deres virksomhed til det næste niveau, er deres egen indre kritiske stemme.

- Stemmen der tvivler på, om det du laver er godt nok
- Stemmen der er bange for, om der overhoved er nogle, der vil købe
- Stemmen der argumenterer for, at du ikke er helt klar endnu og at der sikkert er andre der er bedre end dig
- Stemmen der kritiserer dig for alt det du ikke har nået og alt det du kunne have gjort bedre

Den gode nyhed er – at det er DIG, der afgør om du har lyst til at skabe nye stier i hjernen eller om du vil blive ved med at grave de stier der ikke støtter dig dybere og dybere. Det er dig der afgør om du vil sige farvel til den indre kritiske stemme og komme ud over rampen – eller om du vil holde fast i den indre kritiker.

Mit ønske er, at flere får mulighed for at komme ud over rampen med deres virksomhed, og skabe dét liv og dén fremtid de ønsker. Jeg har selv været utrolig glad for at kaste mig ud i at blive selvstændig. Det har langt fra ligget i kortene, at jeg skulle blive selvstændig.

Jeg havde faktisk ingen idé om, at man kunne skabe et liv med så meget frihed. Livet som selvstændig har blandt andet gjort det muligt for mig at bygge mit eget halmhus lige ved skoven, 7 minutters gang fra havet. Det har givet mig mulighed for at bruge tid i min kæmpe have, der snart er omdannet til en permahave fuld af frugter, bær, nødder, spiselige blomster og grønsager. Derudover har mit liv som selvstændig givet mig mulighed for at have min datter hjemme de første 21 mdr. af hendes liv og det er jeg utrolig taknemmelig for.

For at hjælpe andre med at tage deres virksomhed til det næste niveau og hive styringen over deres fremtid hjem til sig selv, har jeg skabt denne guide, der hjælper dig med at sige farvel til den indre kritiske stemme og komme ud over rampen.

3 trin til at håndtere den indre kritiske stemme

Sagt mellem os, har alle selvstændige været i en situation, hvor den indre kritiske stemme er dukket frem. Den indre kritiske stemme dukker nemlig specielt frem, når du befinder dig i en ny situation eller når du står overfor en ny opgave (og det gør du ofte som selvstændig, i hverfald, hvis du udvikler og vækster din virksomhed).

Den indre kritiker kommer frem, når vi er ved at bevæge os steder hen, hvor vi ikke har været før. Det er derfor afgørende at træne evnen til at handle og komme ud over rampen, selvom den indre kritiker dukker frem. Og det er netop derfor jeg har lavet guiden herunder.

Jeg har fået rigtig mange positive tilbagemeldinger på guiden og jeg håber også, at

du får glæde af den.

Camilla skrev for eksempel:

"Kære Line.

Jeg vil egentlig bare sige tak. Hvor er det dejligt at der findes mennesker som dig, som tager sig tid til at hjælpe andre, med noget som helt sikkert mange mennesker går og døjer med (mig selv inklusiv). Jeg har lige downloadet din guide, og den kommer særdeles behændigt, da jeg sidste år var sygemeldt med stress, bl.a. pga. Den indre kritiker, hvorefter jeg har fået mere styr på kritikeren, men ikke helt, så jeg glæder mig meget til at prøve dine teknikker af.

Så Line, mange, mange tak. Bliv ved med det gode arbejde :)

Bedste hilsner Camilla"

Du får de bedste redskaber

I starten af 2013 startede jeg op som selvstændig og jeg fik hurtigt besøg af den indre kritiske stemme, der gjorde alt, hvad den kunne for at holde mig tilbage. Jeg valgte derfor, at se den indre kritiker i øjne og undersøge den i dybden, for at finde ud af, hvad der i virkeligheden lå under kritikken.

Og jeg blev overrasket!

Jeg fandt ud af, at helt enkle spørgsmål og teknikker, gjorde en kæmpe forskel for mig! Jeg har samlet og videreudviklet teknikkerne på baggrund af min viden, som Cand.mag. i Psykologi og Udviklingsprocesser -og på baggrund af min erfaring med at

undervise og give 1 til 1 sessioner omkring: At sige farvel til den indre kritiske stemme og komme ud over rampen med sin virksomhed.

De teknikker, som du får på onlinekurset [„Sig farvel til den indre kritiske stemme med 3 lette trin“](#) og i guiden her, er ikke tilfældigt udvalgt. Teknikkerne er afprøvet og nøje udvalgt, fordi de allerede har virket for andre! Jeg ser igen og igen, hvordan teknikkerne hjælper selvstændige til at vende den indre kritik til støtte og komme ud over rampen med deres virksomhed.

Inden du går i gang med guiden skal du vide følgende 3 ting:

1.) For det første skal du vide, at det ikke er unormalt, hvis din indre kritiske stemme er blevet dominerende.

- Der er ikke noget galt med dig (selvom den kritiske stemme måske prøver at overbevise dig om det modsatte).
- Når din indre kritiske stemme bliver dominerende, så handler det om den situation du befinder dig i. Den kommer fx. ofte frem, når du vil tage din virksomhed til det næste niveau.

2.) For det andet skal du vide, at det ikke er din skyld!

- Når du ikke har nogle redskaber til at håndtere den indre kritiker, har du ingen forudsætninger for at undgå den indre kritik.
- Jo mere seriøst du arbejder med at vende den indre kritik til støtte, jo hurtigere og bedre resultater vil du opleve.

3.) Det sidste og måske vigtigste du skal vide er, at hvis din indre kritiske stemme er blevet for dominerende, så er der en løsning!

- Du behøver ikke blive hæmmet og begrænset af den indre kritiske stemme.
- Med enkle redskaber kan du lære at håndtere den kritiske stemme, blive mere glad og tilfreds i din hverdag og komme ud over rampen med din virksomhed.

De 3 trin til at håndtere den indre kritik

Herunder får du et overblik over de 3 trin.

1. Trin) Lær din indre destruktive kritiker at kende – og adskil den fra dig selv

Hvis du ikke ved, hvordan den destruktive kritiker fungerer, og du ikke kan kende den, er det svært at håndtere den hensigtsmæssigt.

2. Trin) Håndter den indre kritik på en konstruktiv og kærlig måde og vend kritikken til støtte

Hvis du håndterer din indre destruktive kritiker uhensigtsmæssigt, kan det have uheldige konsekvenser. Det er derfor vigtigt, at du ved, hvordan du kan håndtere den indre kritiker på en konstruktiv og kærlig måde, så du nemmere kan vende kritikken til støtte.

3. Trin) Fokuser på dine muligheder, bliv mere tilfreds og handlekraftig

Hvis du har en tendens til at fokusere på det, der ikke er godt nok, er det svært at blive tilfreds. Du vil nemt kunne skabe en ond cirkel, hvor der aldrig er noget der er godt nok, og det dræner din energi og din lyst til at handle. Det er derfor værdifuldt, at kende enkle teknikker til at blive mere tilfreds og skabe en god vane med at handle og komme ud over rampen.

1. Trin - Kend den indre kritiker

1. Trin handler om at lære den indre kritiker at kende. Hvis du ikke ved, hvornår den indre kritiker er på spil, er det svært at håndtere den. Så derfor handler 1.Trin om at genkende og forstå den indre kritiker.

Du tænker måske - "*Hvorfor skal jeg lærer den indre destruktive kritiker at kende? Jeg vil meget hellere bare skubbe den væk eller ignorere den!*"

Hvis du prøver at ignorere eller undertrykke den destruktive kritiker, vil det måske virke først. Men efter noget tid, når du ikke længere har overskud til at ignorere kritiker, vil den bryde igennem og kritisere dig. Hvis den kritiske stemme ikke får din opmærksomhed, vil den nemlig gøre alt, hvad den kan for at komme i kontakt med dig. Den vil blive mere og mere aggressiv indtil du tilsidst ikke kan holde den på afstand længere.

Det er derfor vigtigt, at du ved, hvordan den destruktive kritiker fungerer, og hvorfor den i nogle situationer begynder at råbe højt. Hvis du ikke ved det, kan den nemlig få dig til at tro på det, den siger igen og igen. Med det resultat, at du bliver handlingslammet og ikke handler på det du gerne vil.

Så hvordan fungerer den destruktive kritiker egentligt?

Den indre destruktive kritiker fungerer som en forsvarsmekanisme fra dit ubevidste. Den prøver i virkeligheden at beskytte og hjælpe dig, selvom den har en uheldig måde at gøre det på.

Kritikeren vil undgå, at du gør noget utrygt eller risikabelt. Den kan derfor begynde at råbe højt, når du bevæger dig ud i nye og ukendte situationer.

Den indre destruktive kritiker vil beskytte dig fra at få ubehagelige oplevelser. Og dens taktik er at fortælle dig, at du ikke kan nok, ikke ved nok eller ikke er god nok. Den taler grimt til dig, fordi det virker. Det får dig i bedste fald til at tænke dig om en ekstra gang, inden du kaster dig ud i noget nyt. Og i værste fald forhindrer det dig i at leve det liv du ønsker.

Den destruktive kritiker vil ofte have succes til at holde dig tilbage fra at prøve nye ting, hvis du ikke ved hvordan du kan genkende og håndtere den.

Hvordan genkender du den destruktive kritiker?

Der er flere måder at genkende den destruktive kritiker. En af måderne er, at blive opmærksom på en indre stemme, der sammenligner dig med andre.

Når du hører en stemme sige, at du ikke ved lige så meget som Kloge Åge, ikke er nået lige så langt som Succesfulde Sulejma eller at du ikke er lige så lykkelig som Lykkelige Laila, så ved du, at det er den destruktive kritiker, der er på spil.

Kan det ikke være godt at være kritisk en gang i mellem?

Jo helt sikkert! Det kan være meget brugbart at forholde sig kritisk til verden og dig selv. MEN så længe kritikken er destruktiv hjælper den dig ikke. Konstruktiv kritik er derimod vigtigt, hvis du vil udvikle dig og blive klogere på dig selv.

Destruktiv kritik kan ofte forklæde sig som konstruktiv kritik. Det er derfor vigtigt at kunne kende forskel på destruktiv og konstruktiv kritik, så du kan undgå at lade den destruktive kritiker løbe om hjørner med dig. Derudover er det vigtigt, at du kan genkende din egen personlige destruktive kritiker, så du ved, hvornår den er på spil. Det går vi meget mere i dybden med det på onlinekurset [„Sig farvel til den indre kritiske stemme med 3 lette trin“](#).

2. Trin - Vend den indre kritik til støtte

Hvis du håndterer din indre destruktive kritiker uhensigtsmæssigt, kan det have uheldige konsekvenser. Det er derfor vigtigt, at du ved, hvordan du kan håndtere den indre kritiker på en konstruktiv og kærlig måde.

Hvordan håndterer jeg den indre kritik på en konstruktiv og kærlig måde?

Der er mange måder, at håndtere den destruktive kritiker på. En af måderne er, at kommunikere direkte med den kritiske stemme og spørge den: "*Hvad er du bange for?*"

Den destruktive kritiker er ofte bange for, at du kommer galt afsted. Den er måske bange for, at du skal dumme dig foran andre eller at du kommer til at lave fejl.

Når du fokuserer på, hvad kritikeren er bange for (og derfor vil hjælpe dig til at undgå), kan du begynde at forholde dig konstruktivt til det den siger. Du kan begynde at se bag om kritikken og overveje, om der er noget at være bange for, og hvad du eventuelt kan gøre ved det.

Når du bliver bevidst om, hvad kritikerer er bange for, kan du undgå, at den løber om hjørner med dig.

Næste gang den indre kritiker dukker op, så prøv at spørge den:

"Hvad er du bange for, at der kan ske?"

Det virker enkelt og måske endda banalt, men du skal ikke lade dig nare, det er hamrende effektivt at begynde at adskille dig selv fra den indre kritiske stemme. Når du begynder at eksternalisere den indre kritiker har den ikke længerer "magten" over dig. Det kræver selvfølgelig træning og øvelse – det er ikke nok bare at vide det – du skal gøre det.

At spørge den destruktive kritiker, hvad den er bange for, er selvfølgelig kun en ud af mange måder at håndtere den på. Og det er forskelligt, hvilke teknikker der virker for hver enkel person. Derudover er det hensigtsmæssigt, at kende en række forskellige teknikker, så du er bedst muligt rustet, når den destruktive kritiker dukker frem. (Du lærer de mest effektive teknikker til at håndtere den indre destruktive kritiker på en kærlig og konstruktiv måde på onlinekurset [Sig farvel til den indre kritiske stemme med 3 lette trin](#)". Klik på linket hvis du vil se mere om kurset).

3. Trin - Fokuser på dine muligheder og bliv mere tilfreds og handlekraftig

Den indre destruktive kritiker kan forhindre dig i at være glad og tilfreds med dig selv og det du udretter, fordi den altid fokuserer på det, der ikke er godt nok, det der kan gå galt eller det du IKKE kan. Det er derfor værdifuldt, at kende enkle teknikker til at blive mere

glad, tilfreds og handlekraftig i din hverdag.

Hvis du ikke bruger nogle redskaber til at håndtere den indre kritiker på en konstruktiv måde, kan det hurtigt blive en vane for din hjerne at scanne din hverdag for de ting, DU IKKE har gjort godt nok eller de ting, ANDRE ikke har gjort godt nok.

Men via enkle teknikker kan du vende din hjerne til at scanne din hverdag for de ting du er tilfreds med og glad og taknemmelig for. Det gør det nemmere at handle og komme ud over rampen.

Måske tænker du, at hvis du IKKE fokuserer på de ting der kan gå galt, og hvis du IKKE fokuserer på dét, der ikke er godt nok, så bliver du aldrig bedre... Men der er efterhånden rigtig mange videnskabelige undersøgelser, der viser det modsatte. Nemlig, at når du fokuserer på det, du er glad og taknemmelig for, så bliver du samtidig mere effektiv, kreativ og succesfuld.

Så hvordan bliver du mere handlekraftig, glad og tilfreds i din hverdag?

Du kan for eksempel træne din hjerne i at fokusere på dine muligheder, i stedet at fokusere på dine begrænsninger. En måde du kan gøre det på er, at spørge dig selv, - hvilke muligheder har jeg i dag, som jeg ikke havde for 2 år siden?

Ofte glemmer vi de muligheder vi har, fordi vi tager dem for givet. Vi er super tilpasningsdygtige og vender os hurtigt til de ændringer, der sker i vores hverdag. Derudover er vi ofte fokuseret på dét, der ikke fungerer.

Hvis vi derimod handler "hjerne smartere", og opbygger vi en vane, der fokuserer på dét vi GERNE vil, så bliver vi bedre til at få øje på vores muligheder. Det vil gøre det lettere at være glad og tilfreds og komme ud over rampen med vores virksomhed. Derudover er det sjovere og mere produktivt. Det er derfor en god investering at træne forskellige teknikker til at blive mere tilfreds og komme ud over rampen.

Jeg håber, at du får glæde af denne guide, uanset om du har lyst til at lære mere eller ej :)

Hvis du har lyst til at lære flere teknikker (og få de teknikker du allerede er blevet præsenteret for mere ind under huden), så har jeg lavet et onlinekursus der hedder "Sig farvel til din indre kritiker og kom ud over rampen ". Som deltager får du konkrete redskaber, der er nemme at gå i gang med. De teknikker du får på kurset, er ikke tilfældigt udvalgt. Teknikkerne er afprøvet og nøje udvalgt, fordi de allerede har virket for andre. Jeg ser igen og igen, hvordan teknikkerne hjælper selvstændige til at vende den indre kritik til støtte og komme ud over rampen med deres virksomhed.

Se fx. hvad Marianne har fået ud af onlinekurset herunder:

"Inden kurset var jeg – forvirret, frustreret og ked af det – og irriteret over, at det ikke bare „kørte for mig“.

Nu har jeg helt klart fået troen på mig selv tilbage og har fået en forståelse for, hvordan jeg kan håndtere den indre kritiker på en god og konstruktiv måde, sådan at jeg bevarer mit overblik og gå-på-mod .

Efter at jeg har fulgt kurset tænker jeg, at den indre kritiker er min ven, der forsøger at hjælpe mig. Min første a-ha oplevelse var – At det faktisk var så nemt at ændre tilstanden fra frustreret til rolig og konstruktiv. Det allermest overraskende for mig har været, at enhver forhindring på det indre plan kan ændres forholdsvis nemt."

-Marianne

Du kan se meget mere om kurset og hvad andre har fået ud af at følge det HER.

Du er altid velkommen til at skrive til mig på line@friogkreativ.dk, hvis du har nogle spørgsmål, kommentarer, ris eller ros. Jeg opdaterer løbende guiden, så skriv endelig, hvis du har noget på hjerte.

Jeg bliver altid glad for at høre fra dig!

Til dig der allerede nu ved, at du ønsker at træne din hjerne seriøst i at komme ud over rampen og tage din virksomhed til det næste niveau skal du vide, at jeg snart åbner for tilmeldinger til onlinekurset "Sig farvel til den indre kritiske stemme og kom ud over rampen". Du kan reservere en plads allerede nu ved at skrive til mig på line@friogkreativ.dk).

Alt det bedste

Line Larsen

Business Fokus Mentor

Cand.mag. i Psykologi og Udviklingsprocesser

Fri og Kreativ.dk

P.S. Du kan se meget mere om hvad **andre har fået ud af at deltage på hele kurset "Sig farvel til den indre kritiske stemme" KLIK HER**